

C'est l'automne !

# L'Églantier, un Rosier sauvage qui risque de vous surprendre

Pauline de Voghel | 21/09/2022

**Sous l'apparence d'une épaisse broussaille à la floraison et à la fructification spectaculaire, La belle princesse des haies révèle bien des merveilles pour nous nourrir et nous soigner. À l'origine de tous les Rosiers qui prospèrent dans nos jardins, celui-ci était déjà connu des Romains qui en faisaient macérer les pétales parfumés dans du vin.**

Pauline de Voghel, diététicienne agréée. [www.paulinedevoghel.be](http://www.paulinedevoghel.be),  
[info@paulinedevoghel.be](mailto:info@paulinedevoghel.be)

## D'abord, l'identifier avec exactitude

Cet arbrisseau de 2 à 5 mètres de haut se retrouve typiquement dans les haies endémiques en lisières de bois, bords de chemins forestiers, talus et pâturages.



Ses rameaux à la fois robustes et souples, dressés et arqués, sont armés de solides aiguillons fortement crochus. Ses feuilles alternes sont divisées en 5 à 7 folioles ovales de 1,5 à 4 cm et finement dentées sur les bords.

Ses fleurs de 2 à 8 cm, fragiles et au parfum délicat, sont formées de 5 pétales libres entre eux, d'un blanc pur au rose pâle, voire à la lisière du rouge.





Son faux-fruit appelé le « Cynorrhodon » vient de « kynorrhodon » et signifie Rosa canina en latin et Rosier des chiens en français. Nommé ainsi car sa racine a longtemps soigné les morsures de chiens porteurs de la rage. Cette urne ovoïde et charnue, ferme et lisse, de couleur orange à rouge vif brillant à maturité, est en fait le réceptacle floral qui s'est développé après fécondation de la fleur. C'est lui qui contient les akènes, petits fruits jaunâtres et pourvus d'une bourre de minuscules poils raides, durs et irritants, provoquant une démangeaison si désagréable que la plante porte aussi le nom de « poil-à-gratter ».

Le bédégouar ou « éponge d'églantier », une galle en forme de touffe chevelue hirsute et rougeâtre provoquée par la piqûre d'une petite guêpe dans les tiges de l'églantier est utilisée en phytothérapie comme sédatif et cicatrisant. (5)



Des confusions sont envisageables vu le nombre important de sous-espèces et de variétés, hybrides entre rosiers sauvages, mais tous sont comestibles. On en dénombre 46 genres en Europe, dont 11 en Belgique comme la Rosa cinnamomea, R. gallica (de Provins), R. pomifera, R. rugosa (du Japon), R. sherardii.

ALPRO ET LES SUCRES,  
TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR !

CLIQUEZ-ICI POUR DÉCOUVRIR NOTRE NOUVELLE BROCHURE

alpro

The advertisement features a white background with a blue and green color scheme. On the left is a thumbnail of the brochure. The main text is in large, bold, blue letters. Below it is a blue button with white text. To the right is a stylized blue leaf with yellow berries. The Alpro logo is at the bottom right.

## Principaux constituants

Les qualités nutritives et gustatives varient selon l'espèce et le degré de maturité.

Nutriments	Cynorrhodons
Eau	49 %
Énergie	91 kcal
Lipides	0,4 g
Glucides	22 g
Protéines	3,6 à 4 g
Fibres	23 g
Vitamine C	300 à 4000 mg *
Vitamine A	15 000 U.I. 4500 µg ER
Vitamine B1	0,02 mg
Vitamine B2	0,1 mg
Vitamine B3	0,6 mg
Calcium	257 mg
Potassium	290 mg
Phosphore	258 mg
Fer	0,5 mg
Sodium	146 mg

**Tableau 1 : Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g de pulpe de cynorrhodon du Rosa canina : (1, 6, 9, 11, 14)**

\* soit jusqu'à 88 fois plus que dans les oranges qui contiennent 45 mg de Vitamine C par 100 g (12).

Les apports minimaux reconnus en Vitamine C (acide ascorbique) sont de 300 mg pour 100 g de cynorrhodons (correspondant à environ 50 faux-fruits). La consommation de 18 cynorrhodons couvrirait donc l'Apport Journalier Recommandé (AJR) en vitamine C de 110 mg pour la population adulte hors situation particulière (15).

Les cynorrhodons contiennent également des flavonoïdes aux propriétés anti-inflammatoires, anti-oxydantes, anti-infectieuses, immunostimulantes et immunomodulatrices (14). On y retrouve de la pectine à raison de 15%, des fibres solubles permettant de moduler l'absorption des glucides et des acides gras en ralentissant leur assimilation au niveau intestinal. Ce qui est intéressant dans la

prévention du diabète et de l'hypercholestérolémie. Ils renferment des résines et aussi des tanins ellagiques, hydrolysables, ayant des propriétés antiseptiques (antibactériens, antiviraux et antifongiques) et cicatrisantes (14)

Les akènes contiennent jusqu'à 10% d'huile, majoritairement de l'acide linoléique W6, linoléique W3 (7, 14) et de la vitamine E., c'est pourquoi il est intéressant de mixer les cynorrhodons entiers pour en extraire un maximum de leur huile et de les filtrer ensuite en les pressant dans un sac à jus.

Les pétales contiennent des acides malique et citrique, légèrement laxatifs (14). Les feuilles et l'écorce sont riches en tanins (1, 7, 14) et les fleurs colorées en caroténoïdes et des flavonoïdes.

## En cuisine

Voici quelques propositions de recettes qui devraient vous occuper joyeusement et réjouir vos papilles pour les prochaines saisons.



\* Les jeunes pousses et jeunes feuilles récoltées au début du printemps : légèrement amères et astringentes à cause des tanins qu'elles contiennent, s'ajoutent donc modérément aux salades ou en plus grande quantité si elles sont cuites au préalable dans une ou plusieurs eaux.

\* Les fleurs des rosiers sauvages étant délicates et éphémères, demandent beaucoup de soins à la récolte qui se fait de mai à juin en fonction des variétés. Elles décorent joliment les salades de légumes et de fruits, de légumes cuits et tous les types de plats et de desserts, de gâteaux, qu'elles parfument délicatement par la même occasion. Les infusions à froid et infusions à chaud, déclinées en sirop, sorbet, gelée, confiture, pâte de fruits et loukoums lui vont à ravir. Ces fleurs parfument également limonades, vins, vinaigres et liqueurs ou les préparations lactées comme les lassis à l'indienne, les flans, les crèmes, les glaces, etc.



**Sirop de pétales de roses** : Infuser l'équivalent d'1 L de pétales dans 1 L d'eau chaude, pendant 5 minutes. Puis laisser refroidir avec le couvercle plus d'une heure, avant de filtrer en pressant bien les pétales. Ajouter 800 g de sucre et chauffer légèrement jusqu'à dissolution. Ajouter le jus d'un citron.

**Vinaigre de roses sauvages** : Dans un bocal, couvrir de vinaigre à 5° une poignée de pétale et laisser infuser quatre jours puis filtrer.

**Palets d'Églantier** : Mélanger 65 g de pétales hachés au couteau dans 115 g de farine d'épeautre avec 115 g d'amandes effilées et brisées. Y incorporer délicatement 75 g de blancs d'œufs montés en neige avec 75 g de sucre. Placer des petits tas à la poche à douille, de la grosseur d'une noix, puis étaler en disque avec le dos d'une cuillère humide. Cuire 6 à 10 minutes au four à 230°C. Tremper éventuellement la moitié dans du chocolat fondu, une fois refroidis.



\* Graines (fruits) : séchées, moulues et tamisées en farine pour s'ajouter en mélange à d'autres farines.

\* Cynorrhodons (faux-fruits) récoltés d'octobre à décembre voire jusqu'à la fin de l'hiver. La chair crue est croquante et légèrement acidulée.



#### **Purée de cynorrhodons** :

– Soit les Cynorrhodons sont mous, blets d'avoir subi une première gelée avant d'être récoltés ou d'avoir passé 24 à 48h dans le congélateur :

\* Presser sur le bout du cynorrhodon avec les doigts pour faire sortir la purée à déguster (en laissant akènes et poils à l'intérieur).

\* Au passe-vite ou au moulin à légumes avec un peu d'eau pour éliminer grains et poils.

\* Au tamis ou sac à jus après les avoir mixés au blender avec un peu d'eau, afin de filtrer les grains et poils. On peut aussi les cuire avant de les passer au tamis.

– Soit ils sont encore durs avant les gelées, mais déjà bien rouges :

\* Ôter leur pédoncule et leur extrémité noire, les couper en 2 dans la longueur et les évier à la petite cuillère ou au couteau (grains et poils irritants). Rincer. Travail quelque peu fastidieux, comme il était pratiqué dans nos campagnes en s'armant de patience, ou en passant un bon moment à papoter entre amis. Utilisation crue ou à cuire.

\* Cuire les cynorrhodons concassés, 15 minutes dans de l'eau chaude qui les recouvre, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Mixer et filtrer au tamis.

\* Sécher, pulvériser et tamiser en farine



La purée aromatique et onctueuse obtenue est fruitée, sucrée et acidulée, rappelant le goût du concentré de tomate et les senteurs d'orange et de mandarine. Elle se consomme avec du yaourt, du fromage blanc ou frais, du miel, du pain, en vinaigrette et sauces sucrées et salées et dans la conception de toute une série de préparations plus délicieuses les unes que les autres : sirop, gelées et confitures, sauce tomate indigène relevée à l'ail et aux herbes aromatiques pour réaliser une pizza, servir avec des céréales, des pâtes, etc. tisanes, macérations, kéfir, liqueurs, alcool, vins, vinaigres, eau de vie, en crumble, tartes, glaces, etc. Séchés, broyés et tamisés en farine, les cynorrhodons entrent dans la confection du pain (pour augmenter le goût et la digestibilité), de galettes, crêpes, gâteaux et autres pâtisseries, etc. ou crus et évidés en marinade de viandes, gibier et volailles, en chutney, etc.

**Smoothies de cynorrhodons** : Passer au blender des cynorrhodons débarrassés de leur poils et graines ou passer au tamis fin. Manger tel quel ou avec de la purée d'amande. Ou en mélange avec des pommes, poires ou autres fruits ou baies d'automne crus ou cuits.

**Confiture de cynorrhodons** : Mélanger 100g de purée de cynorrhodons avec 80g de sucre de canne complet, chauffer jusqu'à dissolution complète. Ajouter 1 c. à s. de jus de citron.



**Sauce tomate indigène de cynorrhodon** : Cuire 500 g de cynorrhodons équeutés et étêtés couverts de 400 g d'eau jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Mixer et passer au moulin puis au tamis. Ajouter 2 oignons détaillés sués dans une poêle avec 2 gousses d'ail pressées, un filet d'huile d'olive, 1 filet de vinaigre balsamique, des herbes aromatiques au choix. Salez, poivrez. Mixer le tout. À utiliser dans des pâtes ou céréales cuites ou sur une pizza.

**Ketchup sauvage** : Chauffer 200 g de purée d'églantier avec 40 g de sucre jusqu'à ce que le mélange fonce. Puis ajouter 25 ml de jus de pomme ou 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 1 filet de miel, 50 ml d'eau, 1 c. à s. de paprika, 1 pincée de curry, (de l'huile pimentée), 1 pincée de sel. A congeler en petits conditionnement ou à pasteuriser.

**Biscuits d'automne** : Mélanger 200 g de beurre avec 50 g de sucre, 50 g de poudre d'amandes, 50 ml de lait ou jus végétal et 1 œuf. Ajouter 180 g de farine de châtaigne, 70 g de fécule et 50 g de poudre de cynorrhodon. Ne pas trop travailler l'appareil et disposer à la poche à douille des disques sur du papier cuisson, puis,

avec un embout cannelé, des mini-tas sur les bords de ces disques. Cuire à 220°C, pendant 7 min. puis placer de la confiture de cynorrhodon au centre et recuire à 220 °C pendant 6 minutes.

**Blinis aux cynorrhodons** : 70 g de baies crues sans poils et graines, hachées et mélangées avec 2 jaunes d'œufs, 2 petits suisses, 150 ml de lait. Mélanger 125 g de farine avec ½ c. à c. de sel, 1 c. à c. de poudre à lever. Incorporer délicatement 3 blancs d'œufs montés en neige avec une pincée de sel. Laisser reposer 30 minutes puis faire des petits tas dans une poêle avec du beurre. Retourner après 1 minute.

### Chaque partie de l'églantier a des utilisations médicinales, en voici quelques-unes à titre d'exemple



\* Jeunes pousses et jeunes feuilles : Astringentes, toniques, diurétiques et légèrement laxatives (5)

\* Macérats glycinés de jeunes pousses d'églantier utilisés contre les troubles ORL à répétition, notamment chez les enfants, les personnes déminéralisées ou fragiles qu'il faut fortifier.

\* Fleurs : Diurétiques, hypoglycémiantes, anti-oxydantes et astringentes (7)



\* Graines (fruits) : diurétiques et sédatifs, ils contiennent des acides gamma-linoléique et linoléique et sont efficaces contre les gerçures, les cicatrices chirurgicales, l'acné (7). Les polyphénols tellinagrandine I jouent un rôle antibiotique potentialisant l'activité des antibiotiques de type B-lactam surtout dans des infections où staphylococcus aureus se montre résistant aux antibiotiques (Shiota et al 2004).

\* Cynorrhodons (faux-fruits) : séchés, broyés en décoctions, ils agissent contre lithiases et problèmes urinaires (5, 6). Ils sont fortifiants et toniques contre les problèmes de croissance, de fatigue physique ou intellectuelle (3, 6, 14). Diurétiques et légèrement laxatifs (14). Intéressants dans les maladies fébriles, les infections hivernales, les refroidissements, la grippe et les maux de gorge. Ils augmentent les défenses immunitaires (3, 5, 7, 14), ils sont anti-ascorbiques (3, 5) et régulateurs hormonaux (6). Anti-septiques (5, 7), hémostatiques et cicatrisants



(6). Ils agissent contre arthrites du genou et de la hanche (7), permettent une amélioration partielle de l'ostéo-arthrite (Winter et al., 2005, Chrubasik et al 2006), attribuée à la présence de dérivés de galactolipides.

### Bibliographie

- (1) Couplan, F., Styner, E. (2009). *Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques*. Delachaux et Niestlé.
- (2) Maehlum, A. (2016). *Eat nature, l'herbier gourmand*. Michel Lafon.
- (3) Lieutaghi, P. (1996). *Le livre des bonnes herbes*. Actes sud.
- (4) Couplan, F. (2012). *La cuisine est dans le pré*. Soliflor.
- (5) Lacoste, S. (2015). *Les plantes qui guérissent*. Editions Leducs.
- (6) Nissim, R. (2016). *Manuel de gynécologie naturopathique à l'usage des femmes*. Editions Mamamélis.
- (7) Gurib-Fakim, A. (2008). *Toutes les plantes qui soignent. Plantes d'hier, médicaments d'aujourd'hui*. Michel Lafon.
- (8) Louis, L. (2011). *L'appel gourmand de la forêt*. Editions la plage.
- (9) Couplan, F. (2010). *Cuisine sauvage, accommoder mille plantes oubliées*. Sang de la terre.
- (10) Delaunay, B. (2007). *Grignotages sauvages*. Editions de Terran.
- (11) Couplan, F. (2011). *Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées*. Ed. Delachaux et Niestlé. Les guides du naturaliste.
- (12) asbl NUBEL. (2012). *Table belge de composition des aliments, 5<sup>ème</sup> édition*. Bruxelles, Belgique : asbl NUBEL
- (13) Cuisine Sauvage asbl. *Cuisine sauvage, découvrez les plantes comestibles*. Retrieved from <http://www.cuisinesauvage.be>
- (14) Le chemin de la nature. *Nos formations en ligne*. Retrieved from <http://www.lechemindelanature.com>
- (15) Conseil Supérieur de la Santé. (2016). *Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016*. Bruxelles, Belgique : CSS. Avis n° 9285.